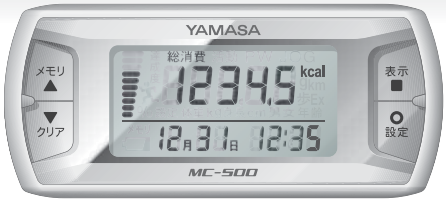
YAMASA　活動量計

1日の総消費カロリーを知ろう

MY CALORY

取扱説明書（保証書付）



MC-500

●活動量計（MY CALORY）をお買上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。

●お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

ご注意（警告・注意）

⚠ 警告 安全上のご注意

◆電池や本体、付属の簡易ドライバーを幼児の手の届かないところに保管してください。

◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。

◆電池は火の中に投じないでください。破裂する恐れがあります。

◆電池の＋－を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。

◆ストラップなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。

◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。

◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

⚠ 注意 取扱上のご注意

◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、保管は避けてください。

◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。

◆分解したり、内部をいじったりしないでください。

◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。

◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

◆長期間（3ヶ月以上）使用しない時は電池を取り外しておいてください。

◆本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

装着方法について

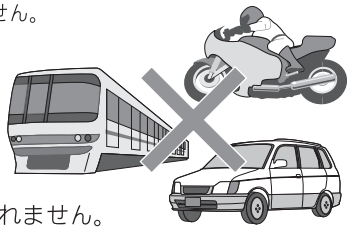
活動量を正しく測るために胸ポケットや
ズボンのポケットなどでご使用下さい。

● ポケットでの使用：
ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。

● 首からさげる：
ジョギングや活動のはげしい時は衣服の下などに入れて大きく揺れないようにしてください。

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

1. 腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しく計測されません。
2. すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩行した時は正確に計測されません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確に計測されません。
3. 乗り物などの振動の多いところなどでは正確に計測されません。



※ 歩数計測については、歩行以外の振動を計測しないようにするため、歩き始めから 10 歩未満は歩数計測がされません。
継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

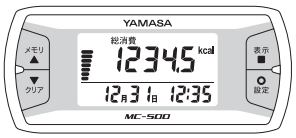
変だな？と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
マークが点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
マークだけが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
何も表示されない	省電力モードになった	振動を与えるかボタンを押してください
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
表示の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	設定値が間違っている	設定変更してください
歩数があわない	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合せください。
※ 本製品の故障、修理の時は、設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。
万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

入っているもの・各部の名称

1. 本体

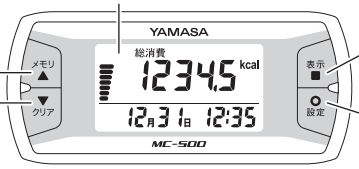


2. お試し用電池（CR2032/1個）

3. 簡易ドライバー

4. 取扱説明書（本書：保証書付）

表示部



表示ボタン（■表示）

・総消費カロリー⇨活動カロリー⇨体脂肪燃焼量⇨総歩数⇨PW歩数⇨JOG歩数⇨歩行距離⇨エクササイズ⇨総消費カロリーと表示項目を変更します。

設定ボタン（○設定）

・2秒以上押すと設定モードになります。
・設定モードの時、設定した値を決定します。
・メモリ表示の時、現在の総消費カロリー表示画面に戻します。

ダウン・クリアボタン（▼クリア）

・2秒以上押して現在のデータをゼロにします。
・メモリ表示する日にちを変更します。
・設定モードで設定値を減らします。

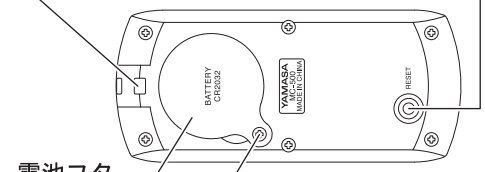
アップ・メモリボタン（▲メモリ）

・現在のデータを表示しているときに今日の累計データに切り換えます。
・メモリ表示する日にちを変更します。
・設定モードで設定値を増やします。

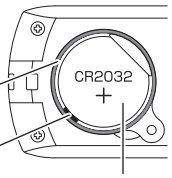
システムリセットスイッチ

表示内容がおかしい時や電池交換時に押します。

ストラップ取り付け穴



電池格納状態



ゴムリング

電池外しミゾ

電池

電池フタ

電池フタ止ネジ

画面表示について

① バーグラフ

・現在の総消費カロリー表示のとき、直前の身体活動の強度を表示します。1～10メッツ
・現在の総歩数表示のとき、1万歩に対する達成度を表示します。0～100％および「達成度」の文字表示
・現在のエクササイズ表示のとき、1週間23エクササイズに対する達成度を表示します。0～100％および「達成度」の文字表示

② 総消費

・総消費カロリー表示のときに点灯します。

③ 活動

・活動カロリー表示のときに点灯します。

④ PW

・パワーウォーキング歩数表示のときに点灯します。

⑤ JOGおよび マーク

・ジョギング歩数表示のときに点灯します。

⑥ メモリ

・メモリデータ表示のときに点灯します。

⑦ バッテリーマーク

・電池の消耗を知らせます。

⑧ 月 日

・今日の日付および、メモリ表示の日付を表示します。

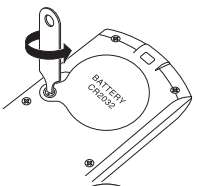
⑨ 時：分

・現在の時間を表示します。

電池の入れ方・外し方

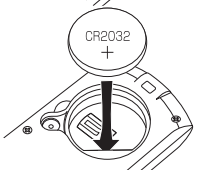
1. 電池フタをあける

付属の簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーで電池フタ止ネジをはずします。



2. 電池を入れる

付属の電池（CR2032）のプラス極（+）を上にして電池を入れます。



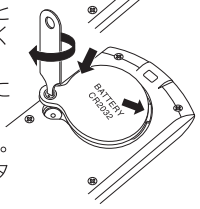
3. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。

電池フタの凸部分を本体に差し込む。

電池フタを上から押さえる。

簡易ドライバーで電池フタ止ネジを締める。



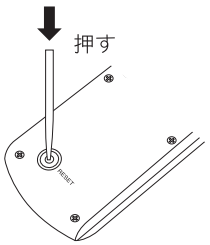
4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押してください。

【システムリセットについて 22/23 ページ参照】

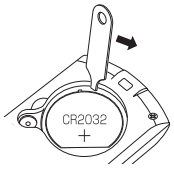
システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に、初期設定画面になります。必ず初期設定を行ってください。

【12 ページ参照】

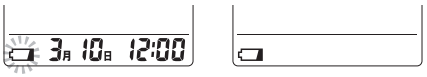


● 電池の外し方

付属の簡易ドライバー、または市販の小型ドライバーをミゾに入れて電池を外してください。



電池の寿命について



電池マーク点滅　　電池マーク点灯

電池が消耗しますと、表示部に🔋が点滅（点灯）します。お早めに新しい電池と交換してください。

⚠ 注意！

- 電池は必ず新しい電池と交換してください。古い電池を入れますと電池マークが点灯して使用することができません。
- 電池交換は朝など活動量計をご使用になる前に行ってください。この製品は午前 2 時に 24 時間分のデータをメモリ（記憶）します。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その直前の正時（00 分）までのデータを保持していますが、それ以降は無くなります。
- 電池交換をしますと時刻は「0：00」に戻りますので再度時刻を設定してください。
- 直前の正時（00 分）までの測定値と体重、身長、性別、年齢、カレンダーは消去されません。

● 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

● 電池寿命は約 10 ヶ月です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。

体重・身長・性別・年齢・時刻・カレンダーを設定する（1）

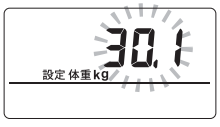
O 設定ボタンを **2 秒以上**押して設定モードにしてください。
「体重」が点滅して、身長・性別・年齢・時刻・カレンダーの順番に設定ができます。
電池を新しく入れたとき、システムリセットスイッチを押したときにも同様に設定ができます。

システムリセットスイッチ　**O** 設定ボタン: **2 秒以上押す**　設定開始

体重

体重　設定範囲　20～130 kg（初期値 … 50 kg）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 体重 を設定
（単位：kg）

■ 表示ボタン … 体重 が確定

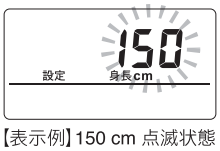


【表示例】30.1 kg 点滅状態

身長

身長　設定範囲　100～200 cm（初期値 … 160 cm）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 身長 を設定
（単位：cm）

■ 表示ボタン … 身長 が確定



【表示例】150 cm 点滅状態

性別

性別　男・女を選択（初期値 … 女）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 性別 を設定

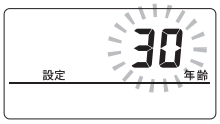
■ 表示ボタン … 性別 が確定

【表示例】女 点滅状態

年齢

年齢　設定範囲　5～120 歳（初期値 … 30 歳）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 年齢 を設定

■ 表示ボタン … 年齢 が確定



【表示例】30 歳 点滅状態

次項へ

体重・身長・性別・年齢・時刻・カレンダーを設定する（2）

時・分

時　設定範囲　0～23 時（初期値 … 0 時）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 時 を設定

■ 表示ボタン … 時 が確定

分　設定範囲　00～59 分（初期値 … 00 分）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 分 を設定

■ 表示ボタン … 分 が確定

カレンダー

年　設定範囲　2011～2041 年（初期値 … 2011 年）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 年 を設定

■ 表示ボタン … 年 が確定

月　設定範囲　1～12 月（初期値 … 1 月）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 月 を設定

■ 表示ボタン … 月 が確定

日　設定範囲　1～31 日（初期値 … 1 日）
点滅　▲メモリボタン または ▼クリアボタンで 日 を設定

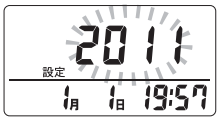
○ 設定ボタン … 日 が確定　設定終了

総消費カロリー表示

使用開始　使用できます。

【表示例】19 時 点滅状態

【表示例】57 分 点滅状態



【表示例】2011 年 点滅状態

【表示例】3 月 点滅状態

【表示例】10 日 点滅状態

【表示例】3 月 10 日 19 時 57 分 総消費カロリー 820.2kcal

体重・身長・性別・年齢・時刻・カレンダーを設定する（3）

※ 各設定状態でボタン操作をしない状態が **1 分以上**続くと、表示している数値で決定し、総消費カロリー表示になります。（○設定ボタンで設定モードにした場合）

※ 各設定状態で▲メモリボタンまたは▼クリアボタンを長押しすると、設定数値の早送りができます。

※ どの設定条件からでも○設定ボタンを押せば設定を終了することができます。

※ 年齢の自動更新について
年齢は設定した日から満 1 年が経過すると自動的に 1 歳増加します。
誕生日毎に 1 歳ずつ増やしたい時には、誕生日になった時に年齢を再度設定してください。次からは誕生日毎に 1 歳ずつ自動で更新されます。

⚠ **設定した体重・身長・性別・年齢によって各種の数値を算出しますので、正しく入力してください。**

ご使用方法　表示の切り替え（1）

■ 表示ボタンを押す毎に、総消費カロリー⇨活動カロリー⇨体脂肪燃焼量⇨総歩数⇨PW歩数⇨JOG歩数⇨歩行距離⇨エクササイズ⇨総消費カロリーと表示が変わります。

総消費カロリー表示

■ 表示ボタン

活動カロリー表示

■ 表示ボタン

次項へ

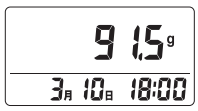
バーグラフは直前（最大で 10 秒前）の身体活動の強度を表示　1～10 メッツ

【表示例】総消費カロリー 2350kcal 4 メッツ 3 月 10 日 18 時 00 分

【表示例】活動カロリー 658.8kcal 3 月 10 日 18 時 00 分

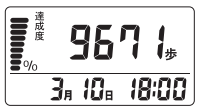
ご使用方法　表示の切り替え（2）

体脂肪燃焼量表示
■ 表示ボタン
↓
総歩数表示
■ 表示ボタン
↓
PW 歩数表示
■ 表示ボタン
↓
JOG 歩数表示
■ 表示ボタン
↓
歩行距離表示
■ 表示ボタン
↓
エクササイズ表示
■ 表示ボタン
↩ 総消費カロリー表示へ戻る

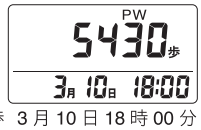


【表示例】体脂肪燃焼量 91.5g 3 月 10 日 18 時 00 分

バーグラフは 1 日 1 万歩に対する達成度 0～100％



【表示例】総歩数 9671 歩 達成度 90％ 3 月 10 日 18 時 00 分

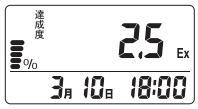


【表示例】パワーウォーキング歩数 5430 歩　3 月 10 日 18 時 00 分

【表示例】ジョギング歩数 3210 歩　3 月 10 日 18 時 00 分

【表示例】歩行距離 7.39km　3 月 10 日 18 時 00 分

バーグラフは 1 週間（月曜～日曜まで）
23 エクササイズに対する達成度 0～100％



【表示例】エクササイズ 2.5Ex 達成度 50％ 3 月 10 日 18 時 00 分

ご使用方法　メモリ表示の使い方

現在のデータを表示しているときに、▲メモリボタンを押すと今日の累計データが表示されます。

- このとき▲メモリボタンまたは▼クリアボタンを押すと過去 14 日分のメモリーデータを見ることができます。
- メモリ表示中に▲メモリボタンまたは▼クリアボタンを長押しすると表示するメモリの日付を早送りできます。
- メモリ表示したまま 1 分間ボタン操作が無い場合は、現在の総消費カロリー表示画面に戻ります。
- メモリ表示のときも ■表示ボタンを押す毎に、総消費カロリー⇨活動カロリー⇨体脂肪燃焼量⇨総歩数⇨PW 歩数⇨JOG 歩数⇨歩行距離⇨エクササイズ⇨総消費カロリーと表示が変わります。

現在のデータ表示
▲ メモリボタン
↓
今日の累計データ表示
▲ メモリボタン
↓
1日前のメモリデータ表示
▲ メモリボタン
↓ または ▼ クリアボタン
1日前～14日前のメモリデータ表示
○ 設定ボタン
↩ 現在のデータ表示へ戻る

■ 表示ボタンを押す毎に、表示項目を変更できます。

【表示例】3 月 10 日のデータ：
18 時 00 分の総消費カロリー 2350.0 kcal　4 メッツ

■ 表示ボタンを押す毎に、表示項目を変更できます。

【表示例】3 月 10 日のメモリデータ：
総消費カロリー 2350.0 kcal

■ 表示ボタンを押す毎に、表示項目を変更できます。

【表示例】3 月 9 日のメモリデータ：
総消費カロリー 1934.2 kcal

■ 表示ボタンを押す毎に、表示項目を変更できます。

【表示例】3 月 3 日のメモリデータ：
総消費カロリー 2080.0 kcal

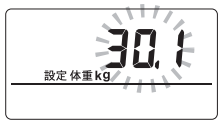
現在のデータをゼロにするには

・現在のデータの表示状態で▼クリアボタンを2秒以上押すと、現在のデータをクリアして表示はゼロになります。
この場合表示を元に戻すことはできませんが「日別のメモリ」の「今日の日づけ」の中に今日の累計データが逐次保存されていますので今日のデータを見ることができます。
・今日のデータは時刻が「2：00」になると自動的にメモリされて表示はゼロに戻ります。

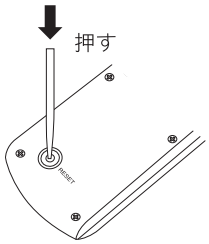
システムリセットについて

◇電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。
◇システムリセットスイッチを押すと時刻は「0：00」に戻ります。
必ず再設定してください。

※体重、身長、性別、年齢、カレンダーの設定値は消えません。
※直前の正時(00分)までのデータは保持していますがそれ以降のデータは無くなります。

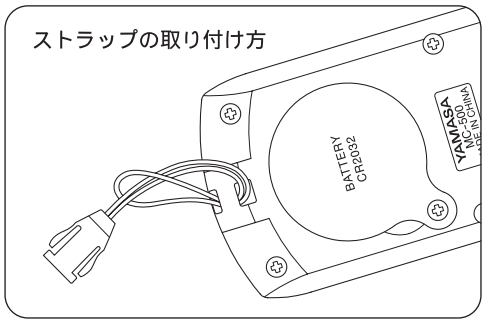


システムリセット後の表示
(体重設定)



省電力モードについて

1分間ボタン操作および歩行がない場合、表示が消えて省電力モードになります。
再点灯させる場合には、ボタン操作をするか、本体に振動を加えてください。



総消費カロリーについて

総消費カロリーは、睡眠時、安静時、身体活動全ての消費カロリーの合計値です。
1日の総消費カロリーは当日の26時(翌日の午前2時)に当日分としてメモリーに記録されます。

活動カロリーについて

活動カロリーは身体活動全ての消費カロリーの合計値です。

総歩数について

3メッツ以下の通常歩行からジョギングまで全ての歩数の累計を表示します。

パワーウォーキング[PW]について

パワーウォーキングは10秒間に3メッツ以上7メッツ未満の歩数の累計を表示します。
3メッツ未満のゆっくり歩行はカウントされません。
(メッツについては、「エクササイズ[Ex]について」参照のこと)

※3メッツは時速約4km
※7メッツは時速約7km

ジョギング［JOG］について

ジョギング［JOG］は 10 秒間に 7 メッツ以上の歩数の累計を表示します。

エクササイズ［Ex］について

エクササイズ［Ex］は、厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針 2006」で示す身体活動量（エクササイズ量）です。生活習慣病予防のために、週に 23 エクササイズ以上の活発な身体活動（運動・生活活動）をすることが目標です。

● **エクササイズ量 = 身体活動の強度 × 時間**

身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけると「エクササイズ量」になります。

● **メッツ = 身体活動の強度**

安静時の何倍に相当するかの「身体活動の強度」を表す単位です。安静時は 1 メッツ、普通歩行は 3 メッツに相当します。

たとえば普通歩行を 20 分行うと・・・

3 メッツ × $\frac{1}{3}$ **時間（20 分）＝ 1 エクササイズ** となります。

【参考】 普通歩行（3 メッツ）×1 時間＝ 3 エクササイズ
速歩（4 メッツ）×1 時間＝ 4 エクササイズ

※ 本製品では月曜～日曜までを 1 週間とします。

主な仕様

名　　称	活動量計（MY CALORY）
型　　番	MC-500
表　　示	液晶5桁デジタル表示
センサー	三次元加速度センサー
総消費カロリー	0.0～9999.9 kcal
活動カロリー	0.0～9999.9 kcal
体脂肪燃焼量	0.0～9999.9 g
総　歩　数	0～99999 歩
PW 歩　数	0～99999 歩
JOG 歩　数	0～99999 歩
歩行距離	0.00～999.99 km
エクササイズ	0.0～9999.9 Ex
時　　刻	0：00～23：59（24時間表示）
カレンダー	2011年1月1日～2041年12月31日
バーグラフ	直前のメッツ量（1～10メッツ）
	1 日 1 万歩に対する達成度（0～100%）
	1 週間 23 エクササイズに対する達成度（0～100%）
総消費カロリー	今日、1～14 日前
活動カロリー	今日、1～14 日前
体脂肪燃焼量	今日、1～14 日前
総　歩　数	今日、1～14 日前
PW 歩　数	今日、1～14 日前
JOG 歩　数	今日、1～14 日前
歩行距離	今日、1～14 日前
エクササイズ	今日、1～14 日前
時　　刻	0：00～23：59（24時間表示）
カレンダー	2011年1月1日～2041年12月31日
体　　重	20～130 kg（0.1kg単位）
身　　長	100～200 cm（1cm単位）
性　　別	男・女
年　　齢	5～120 歳（1歳単位）
使用温度範囲	0°C～40°C
歩数精度	±3%以内（当社規格の振動試験器による）

時間精度	平均月差 ±30 秒以内（常温にて）
使用電池	CR2032　リチウム電池　1個
電池寿命	約10ヶ月（1日16時間装着時）
外形寸法	約 76×33.5×10 mm（幅 / 高 / 厚）
質　　量	約 25 g（電池含む）
材　　質	本体：ABS 樹脂　透明部：アクリル
付属品	お試し用電池（CR2032　1個）
	簡易ドライバー
	取扱説明書（保証書付き）

※ 仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

メモ